



Un baño



Las
Comidas ligeras



La sombra



El agua



La
ropa clara

**Remedios
para el calor**



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA
Consejería de Presidencia y Salud Pública

Remedios para el calor

- Refrésquese cada vez que lo necesite.
- Beba agua en abundancia, especialmente niños y ancianos.
- Protéjase de la exposición directa al Sol.
- Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra y climatizados.
- Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
- Las altas temperaturas afectan especialmente a: niños, mayores y enfermos crónicos.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco.
- Realice comidas ligeras y tome fruta fresca.



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA

Consejería de Presidencia y Salud Pública

Consejería de Presidencia
y Salud Pública
Carretera de Alfonso XIII, 52-54
52005 MELILLA

